

Le team espoir Salomon en stage sur les contreforts du Ventoux

Après course

Posté par : DUBOST

Publié le : 6/3/2013 7:25:49

Thibaut Baronian, Guillaume Beauxis, Sacha Devillaz et Fabien Nabias, team Salomon espoir, ont débuté le mois de mars par un stage sur les contreforts du Ventoux concocté par leur entraîneur Christophe Malard. Venus en voisins, enfin presque, leurs aînés du team Salomon Andy Symonds et Michel Lanne les ont rejoint. Une présence unanimement appréciée et source d'échanges très fructueux et conviviaux entre les jeunes espoirs et deux de leurs aînés.

Un an et demi après la création du team espoir, Christophe dresse le bilan 2012. *"Une bonne saison avec des débuts de belles émotions suite à la victoire de Guillaume et le podium de Thibaut à la Romeufontaine. On a conclu l'année de la même manière sur Belle-Ile en trail par la victoire de Fabien sur le 45 km et le podium de Thibaut sur le 83 km. Entre temps, ils se sont engagés sur les courses avec de l'envie, de l'audace... Parfois ils ont gagné, d'autres fois ils sont classés plus loin mais on peut pas leur reprocher grand-chose !"*

En 2013 Christophe compte bien garder cette dynamique de groupe qui fait que les résultats de l'un rendent heureux les autres. *"L'émulation du team doit être un levier pour progresser individuellement. Il faudra encore élever le niveau pour être des acteurs majeurs du trail. C'est bien, ils sont jeunes, la marge de progression existe mais elle doit arriver. Je veux aussi que les saisons soient plus complètes et que l'on avance encore sur le fait d'être présent le jour J. Il est important que chaque athlète adhère pleinement à son calendrier sportif. Il résulte de choix sportifs à faire, un savant mélange de grandes courses incontournables pour se frotter au haut-niveau, d'étapes de la National trail running Cup Salomon Endurance Mag et une présence régulière sur les courses de la région de chacun. Le calendrier repose sur un concept : faire moins mais bien ! Il est limité, les phases de récupération comme les pics de forme souhaités sont définis à l'avance. Ensuite il ne reste plus qu'à mettre tout cela en musique au quotidien à l'entraînement !"*

L'objectif du stage était double. Se projeter sur l'ensemble de la saison, reposer les bases et repartir chez soit boosté mais également faire du repérage et de l'entraînement pour le trail du Ventoux où les quatre espoirs seront pour la première fois au départ. L'occasion aussi de resserrer les liens au niveau du groupe.

À

Portraits d'espoirs par l'entraîneur

Thibaut Baronian, Tib, a un gros potentiel mais il a eu du mal à l'exploiter jusqu'à présent dans un physique plus fragile. Il va nous en claquer une grosse cette année, c'est sûr ! Ce qui m'impressionne le plus chez lui c'est son mental. Il ne lâche rien ! Il finit toutes ses courses allongé derrière la ligne d'arrivée pour essayer de récupérer... en parfait fondeur ! On en rigole souvent !

À

Guillaume Beauxis, Guigui, c'est le tueur du groupe... en compétition ! Un gars charmant, discret mais lorsqu'il a le dossard il ne se pose pas de questions. Sa maturité est grande dans ce domaine, c'est aussi pour ça que c'est lui aujourd'hui qui a les résultats les plus probants au sein du team. Physiquement, il est assez impressionnant car il a une foulée qui ne se délite pas au fil des kilomètres. On le surnomme aussi Robocop. Il

me fait beaucoup penser Ã Thomas Lorblanchet !

Ã

Sacha Devillaz, Sacha, c'est le petit nouveau de cette annÃ©e. Tout le monde le connaît bien dans le team car depuis la sÃ©lection Ã l'automne 2011, il est toujours restÃ© en contact avec nous. Je l'appelle le "bÃ©cheron" ! C'est une force de la nature. Il a un gros potentiel physique c'est Ã©vident mais il faudra qu'il le retranscrive complÃ©tement dans la pratique trail. Il est neuf comme coureur, c'est celui qui a peut-Ãªtre le moins d'expÃ©rience dans ce sport mais il apprend vite !

Ã

Fabien Nabias, Nabi, c'est la force tranquille du groupe. Discret mÃame si c'est pas le dernier Ã chambrer les copains. Sportivement, il est plus Ã l'aise dans un registre course nature-trail court. Mais il envie d'aller vers des plus longues distances. Son apprentissage va se poursuivre cette annÃ©e dans ce domaine sans renier ses qualitÃ©s naturelles !

Ã

RÃ©actions d'espoirs aprÃ¨s stage

Ã

Thibaut Baronian

Quel bonheur de se retrouver tous en stage ! Les conditions Ã©taient idÃ©ales avec un grand soleil, du chaud et de la bonne humeur. Parfait pour relancer la motivation aprÃ¨s un hiver difficile au niveau climatique ! Hormis le fait d'avoir couru sur de superbes sentiers oÃ¹ on en a pris plein la vue, je crois que les repas du midi, en short, tee shirt, sur la terrasse ensoleillÃ©e de notre gÃªte a Ã©tÃ© le moment le plus agrÃ©able. Ce stage nous a permis de nous retrouver, Fabien, Guillaume Chris et le dernier du groupe Sacha. C'est bon, on l'accepte ! L'occasion de discuter de la saison Ã venir et de se faire un peu mal aux jambes sur le parcours du Ventoux, premier objectif commun du team. L'ambiance a Ã©tÃ© parfaite et c'est vraiment important, surtout Ã l'approche de la saison. De mon cÃ´tÃ©, cela fait du bien de voir qu'Ã la sortie de l'hiver les jambes rÃ©pondent bien. C'est certain, la pression est prÃ©sente avant chaque course, on sera encore plus attendu que l'an dernier, mais je n'y pense pas du tout. J'ai appris, au ski de fond, Ã prendre du recul par rapport Ã Ã§a. Le plaisir avant tout, et tant mieux si les rÃ©sultats suivent !

Ã

Guillaume Beauxis

Ce stage assez court mais trÃ¨s intense me laissera de bons souvenirs. Le soleil a Ã©tÃ© au rendez-vous et aprÃ¨s ces longs mois d'hiver Ã§a fait vraiment du bien au moral ! Mon meilleur souvenir restera l'arrivÃ©e au sommet du Ventoux encore enneigÃ©. Je ne l'avais vu qu'Ã la tÃ©lÃ©vision lors du tour de France ! En vrai c'Ã©tait magique... Le gÃ©ant de Provence combine des paysages et des points de vue remarquables. nous avons Ã©voluÃ© sur le parcours du trail du Ventoux et effectuÃ© un bon bloc d'entraÃªnement avec presque 8 h de sport, 60 km et 3600 m positifs. Le tout dans une super ambiance qui nous a permis de renforcer encore davantage les liens qui nous unissent et aussi de connaÃªtre un peu mieux le dernier arrivÃ© dans l'Ã©quipe : Sacha. On a partagÃ© beaucoup de bons moments et chacun est reparti de son cÃ´tÃ© boostÃ© pour toute la saison ! Appartenir au team espoir Salomon amÃªne forcÃ©ment un peu de pression au dÃ©part d'un trail.

Le team espoir Salomon en stage sur les contreforts du Ventoux

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=1767>

Comme on est jeune le team nous laisse le temps de progresser mais attend tout de même quelques résultats sportifs de notre part et surtout que l'on s'intègre parfaitement dans la communauté trail running. C'est avant tout beaucoup de plaisir, il faut en profiter au maximum.

À

Sacha Devillaz

J'attendais ce stage depuis un bon moment, je suis descendu de mes montagnes enneigées pour une parenthèse estivale. J'ai troqué ma tenue de "rouge moniteur" pour le short et le tee-shirt, avec l'idée de me vider la tête et de profiter à fond de ce stage dans une région que je ne connaissais pas. C'était l'occasion de se retrouver car nous ne sommes pas très proches géographiquement mais je sens qu'il y a une réelle cohésion entre nous, une bonne bande de potes. Que du plaisir de retrouver Thibaut, avec qui j'ai déjà passé 5 ans au groupe régional du Comité Mont-Blanc de ski de fond. Je me sens très à l'aise, aussi avec Guillaume et Fabien, nous avons les mêmes passions, les mêmes envies. Heureux aussi de retrouver le coach Christophe avec qui je communique le plus souvent par internet ou téléphone alors que c'est lui qui m'envoie courir tous les jours. Appartenir au team espoir Salomon ne me donne pas plus la pression, porter les couleurs d'une équipe et courir pour elle est justement une grande source de motivation. Ce stage est en quelque sorte un top départ qui me rappelle à l'ordre pour me dire que l'été y est, la saison commence.

À

Fabien Nabias

Nous avons passé de très bons moments et j'ai pu découvrir des paysages magnifiques. Nous avons fait des kilomètres et vécu de très bons moments après les entraînements, avec dégustation de produits locaux de chacun. Le tout dans une bonne ambiance. Parmi les instants amusants celui où j'ai dîné avec Sacha dans un atelier de plomberie avec une ligne de chambres à air. L'une a lâché. Il s'est retrouvé à moitié par terre et moi avec un beau claquement sur la fesse droite.

Ce stage m'a permis de faire mes premières sorties longues depuis ma blessure au genou. Je suis très content de l'avoir bien encaissé sans aucune douleur. J'espère qu'il va me permettre de retrouver des bonnes sensations rapidement, mais je reste tout de même prudent avec mon genou. Ce stage a renforcé encore nos relations. Nous ne sommes pas seulement des collègues de team, mais aussi une bande de copains. Je suis vraiment content d'être dans ce team espoir Salomon. Une opportunité de progresser dans ma discipline, d'être bien suivi à l'entraînement et de participer à de grandes courses partout en France et à l'étranger. Tout cela peut que nous tirer vers le haut !

À

Photo Robert Goin

